



Mi Universidad

ALUMNA: **Alexa Odisley Aguilar Solorzano**

DOCENTE: **GUADALUPE DE LOURDES ABARCA FIGUEROA**

MATERIA: **TEORIAS Y SISTEMAS EN PSICOLOGIA**

MATRÍCULA: **409424709**

Mi Universidad

CARRERA: **LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

Humanismo

4.1 Conceptos del humanismo

El humanismo es un movimiento intelectual que surgió durante el Renacimiento, en el siglo XV, destacándose por revalorizar la dignidad humana y la relación con la cultura clásica. Enfatizó la capacidad de los seres humanos para razonar y comprender el mundo, integrándose en áreas como la literatura, filosofía, y educación. Este movimiento impulsó reformas culturales y educativas, promoviendo el estudio de las humanidades como la gramática, retórica y poesía. En el ámbito religioso, planteó un enfoque ético sobre la moral humana, alejándose de concepciones exclusivamente teológicas. Su impacto transformó la visión medieval, dando lugar a la Edad Moderna y dejando un legado significativo en la cultura europea.



4.2 Antecedentes de humanismo

Época medieval y Renacimiento:

- En la Edad Media, el pensamiento estaba vinculado a la religión y la teología, considerando al ser humano subordinado a lo divino.
- Durante los siglos XIV y XV, comenzó una transición hacia una nueva mentalidad basada en la razón, la observación y la experiencia, dejando atrás el pensamiento teocéntrico.
- En este periodo, surgió el humanismo en Italia, particularmente en Florencia, con un enfoque en el estudio de los clásicos grecolatinos y el redescubrimiento de filosofía, el arte y las ciencias.

Definición y enfoques:

- Se describe como un movimiento filosófico-cultural que coloca al ser humano en el centro de la creación, proponiendo una armonía entre la fe y la razón.
- El humanismo tomó diversas formas: clásico, renacentista, cristiano, etc., destacando el aporte de figuras como Aristóteles y Tomás de Aquino en la transición hacia un pensamiento más lógico y científico.

Impacto en la filosofía y la educación:

- A finales del siglo XV, se cuestionaron los fundamentos de la escolástica medieval, abriendo paso a nuevos enfoques filosóficos y científicos.
- El movimiento humanista también influyó en el desarrollo de sistemas educativos y la expansión cultural en Europa.

Este contexto histórico y filosófico sentó las bases para el pensamiento moderno, destacando al ser humano como eje central del conocimiento y la creación.



4.3 Contexto mundial del humanismo

Impacto de las guerras mundiales: Las consecuencias de la Primera y Segunda Guerra Mundial, especialmente el bombardeo de Hiroshima en 1945, marcaron un punto crítico en la historia. La humanidad se enfrentó a una nueva realidad donde la tecnología moderna se usó con fines destructivos, generando una crisis existencial global.

Crisis de valores: En este contexto, se cuestionaron las filosofías tradicionales, incapaces de responder a problemas como la guerra nuclear, la deshumanización y la lucha ideológica. Se hacía evidente la necesidad de una nueva forma de pensamiento que colocara al ser humano como eje central.

Nacimiento del humanismo moderno: Como respuesta, surgió el humanismo moderno, un paradigma que buscaba integrar aspectos filosóficos, científicos y espirituales. Este movimiento no solo redefinió la relación del hombre con la ciencia y la sociedad, sino que también promovió un cambio cultural enfocado en la paz y la igualdad.

Psicología humanista: Figuras como Abraham Maslow y Erich Fromm impulsaron esta corriente en la psicología, destacando conceptos como la autorrealización y la autenticidad. Se propuso una visión holística del ser humano, que integraba mente, cuerpo y espíritu, alejándose del reduccionismo científico de la época.

Cambio cultural y social: Este movimiento trajo consigo una revolución cultural en las décadas posteriores. En los años 60, la contracultura y los movimientos sociales adoptaron muchos ideales humanistas, promoviendo la igualdad, los derechos humanos y la introspección cultural. Se buscó la paz como una nueva forma de convivir en un mundo marcado por tensiones ideológicas.



Humanismo

4.7 Principales aportaciones del humanismo a la psicología

El humanismo revolucionó la psicología al centrarse en el ser humano como un individuo único con potencial para crecer y autorrealizarse. Propone una visión positiva de las personas, resaltando su capacidad para tomar decisiones libres y ser responsables de su vida. Psicólogos como Carl Rogers y Abraham Maslow aportaron conceptos clave como la terapia centrada en el cliente y la autorrealización, además de destacar la importancia de crear entornos de empatía y aceptación. También influyó en áreas como la educación, priorizando la motivación personal y el aprendizaje centrado en el estudiante. Su enfoque subjetivo y humano sigue siendo esencial en la psicología actual.



4.8 Las aspiraciones de la psicología humanista

La psicología humanista tiene como objetivo principal comprender y potenciar el desarrollo integral del ser humano. Sus aspiraciones más destacadas incluyen:

1. Promover la autorrealización

Ayudar a las personas a alcanzar su máximo potencial, descubriendo y desarrollando sus capacidades únicas.

2. Fomentar la libertad y responsabilidad personal

Resalta la capacidad de elegir y tomar decisiones conscientes, asumiendo la responsabilidad de las propias acciones.

3. Valorar la experiencia subjetiva

Poner énfasis en cómo cada individuo percibe y experimenta el mundo, reconociendo la singularidad de cada persona.

4. Crear entornos de aceptación y empatía

Ofrecer espacios donde las personas se sientan comprendidas, respetadas y aceptadas incondicionalmente para facilitar su crecimiento.

5. Impulsar el bienestar emocional y psicológico

Buscar no solo la resolución de problemas, sino también el florecimiento emocional, fomentando la felicidad, el sentido de vida y la conexión interpersonal.

6. Desarrollar una visión positiva del ser humano

Enfatizar las fortalezas humanas, como la creatividad, la bondad y la búsqueda de sentido.

En resumen, la psicología humanista aspira a transformar vidas al enfocarse en el crecimiento, el bienestar y el sentido profundo de la existencia.



4.6 Principios básicos del humanismo

La autenticidad, en el contexto de la psicología humanista, se refiere a la capacidad de una persona para ser fiel a sí misma, actuando en congruencia con sus valores, emociones y pensamientos genuinos. Es un concepto central en esta corriente, ya que fomenta el crecimiento personal y las relaciones humanas significativas.

Principales aspectos de la autenticidad:

1. Congruencia interna: Ser coherente entre lo que se piensa, se siente y se hace, evitando máscaras o conductas impostadas.
2. Aceptación de sí mismo: Reconocer tanto las fortalezas como las debilidades, sin negar aspectos de la propia personalidad.
3. Relaciones genuinas: Establecer vínculos sinceros, basados en la honestidad y la transparencia emocional.
4. Autonomía personal: Tomar decisiones propias sin estar condicionado por expectativas externas o presiones sociales.

Importancia en psicología:

- Carl Rogers la consideró fundamental en la terapia centrada en el cliente, ya que el terapeuta debe ser auténtico para generar un espacio de confianza y aceptación incondicional.
- La autenticidad promueve la autorrealización, ayudando a las personas a vivir de manera plena y alineada con su esencia.

En resumen, la autenticidad es vivir con honestidad hacia uno mismo, siendo la base para el bienestar emocional y el desarrollo personal.

